

Ricettario



*Cozinhando e valorizando
os sabores da floresta*



EQUIPE

Coordenação:

Professora Dr^a Suzane Bevilacqua
Marcuzzo

Autora das receitas:

Irmã Rosa Isabel Denes

Integrantes do NEAP:

Letícia Pawoski Jaskulski
Marjana Fernanda Hedges Lourenço
Martin Rodrigo Nocchi
Murilo Olmiro Hoppe
Rafael Dezordi
Tauiris Santos Rangel
Thani da Silva Prunzel

Santa Maria - 2017



Sumário

Apresentação.....	3
Sobre nós.....	4
Aroeira-vermelha.....	5
Coletando a pimenta-rosa.....	6
Bolo de laranja com pimenta-rosa.....	7
Bolo de fubá com pimenta-rosa.....	8
Biscoito integral com pimenta-rosa.....	9
Ora-pro-nóbis.....	11
Bolo de ora-pro-nóbis com limão.....	12
Empada de ora-pro-nóbis.....	13
Panqueca de ora-pro-nóbis.....	14
Jaracatiá.....	15
Branquinho de jaracatiá.....	16
Batata Cará.....	17
Pão de milho com batata Cará e moranga.....	18
Bananinha-do-mato.....	19
Geleia de bananinha-do-mato e abacaxi silvestre.....	20
Banana.....	21
Biomassa de banana verde.....	22
Jerivá.....	23
Doce de jerivá com biomassa de banana verde.....	24
Fotos dos pratos.....	25



Apresentação

“Ricettario: cozinhando e valorizando os sabores da floresta” é uma obra resultante da Oficina “EcoCaFé” realizada na Casa de Retiros Nossa Senhora de Lourdes, em São João do Polêsine, durante o inverno de 2017 e idealizada pelo Núcleo de Estudos em Áreas Protegidas (NEAP) da Universidade Federal de Santa Maria, em parceria com a EMATER do município.

O livro conta com diversas receitas de sabores que associam elementos da cultura italiana da formosa Vale Vêneto, um distrito escondido entre as montanhas na região da Quarta Colônia Gaúcha, adicionando um toque especial de ingredientes que vêm de lugares que menos esperamos: as matas nativas do Brasil!

Incentivando a conhecer os frutos e plantas comestíveis da Floresta Estacional Decidual gaúcha, o “Ricettario” (ou “Livro de Receitas” em italiano) busca valorizar a nossa flora e mostrar que podemos criar pratos deliciosos com plantas que, muitas vezes, estão no nosso quintal de casa!



Sobre Nós

“Ricettario: cozinhando e valorizando os sabores da floresta” é uma iniciativa do projeto “Criação de Redes de Áreas Protegidas na Região Central do Rio Grande do Sul”, do Núcleo de Estudos em Áreas Protegidas (NEAP) da Universidade Federal de Santa Maria e financiado pelo Fundo de Incentivo à Extensão da Pró-Reitoria de Extensão da UFSM.

Nosso grupo é formado por acadêmicos de graduação dos cursos de Engenharia Florestal e Gestão Ambiental, coordenado pela Professora Dr. Suzane Bevilaqua Marcuzzo. Dentre os objetivos do NEAP, está o incentivo à criação de Reservas Particulares de Patrimônio Natural (RPPNs) e o apoio às mais diversas ações de conservação para os ambientes naturais na região central do estado do Rio Grande do Sul.

Nosso Núcleo de Estudos está localizado no Colégio Politécnico da UFSM e estamos sempre abertos à novas ideias, parcerias e interessados pela causa da conservação da biodiversidade! Contate-nos:



neapufsm@gmail.com



NEAP - UFSM

Aroeira-vermelha

Schinus terebinthifolius Raddi.

- Família Anacardiaceae.
- Nativa do Brasil
- Produz a Pimenta-rosa

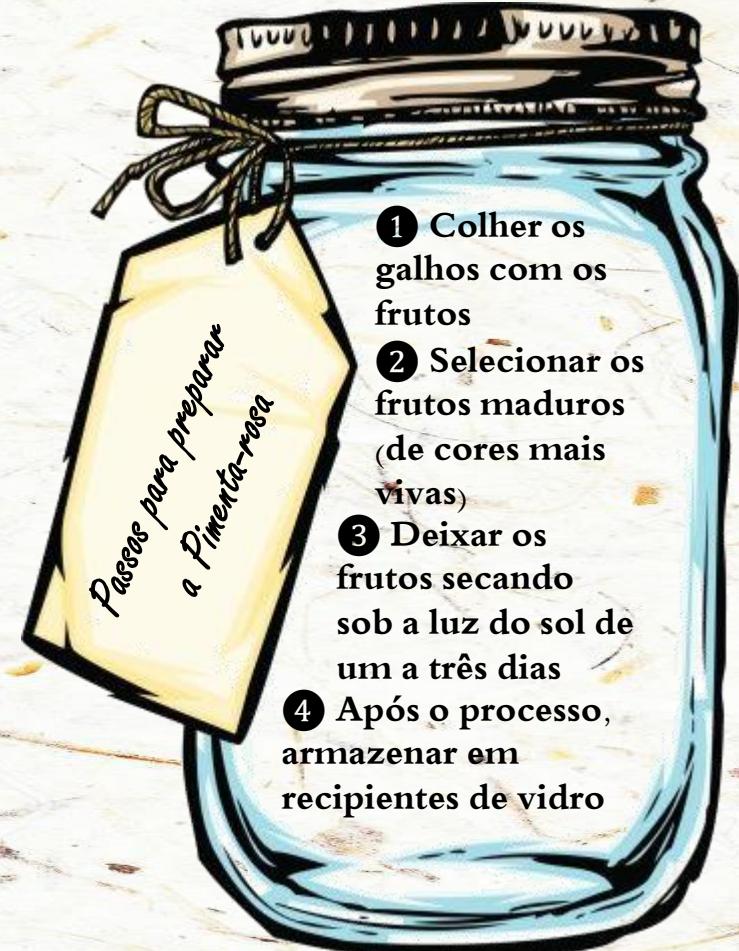
A Aroeira-vermelha é uma árvore de médio porte, não ultrapassando os 10 metros de altura.

Possui pequenas flores brancas e pequenos frutos aromáticos, cujas cores podem variar do rosado ao vermelho-escuro quando maduros. Estes frutos são fonte de alimento para diversos animais silvestres, principalmente aves como os sanhaços.



Coletando a Pimenta-rosa

Fonte de
vitaminas A,
B1, B2 e E;
Rica em
cálcio e ferro



- 1 Colher os galhos com os frutos
- 2 Selecionar os frutos maduros (de cores mais vivas)
- 3 Deixar os frutos secando sob a luz do sol de um a três dias
- 4 Após o processo, armazenar em recipientes de vidro

#TOME NOTA

Para coletar, é importante estar atento à época de frutificação da Aroeira-vermelha: no Rio Grande do Sul, a árvore costuma produzir frutos de **abril à junho!**

Bolo de Laranja com Pimenta-rosa

Você irá precisar de:

- 4 ovos grandes
- 1 copo de suco de laranja
- 1/2 xícara de maizena
- 2 xícaras de farinha de trigo bem cheias
- 2 xícara de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento Royal
- 1 colher de raspas de laranja
- 2 colheres (sopa) de Pimenta-rosa triturada



Preparação



- ① Bata na batedeira as claras em ponto de neve e acrescente 1 xícara de açúcar, batendo até o ponto de suspiro e reserve.
- ② Bata as gemas com a outra xícara de açúcar até formar uma gemada, acrescente o suco de laranja, a maizena e a farinha e bata até a mistura ficar homogênea.
- ③ Adicione a pimenta-rosa, a raspa de laranja e o fermento, e por último as claras em neve ou suspiro. Mexa lentamente de forma envolvente por mais alguns minutos e disponha a massa em uma forma com furo central untada e enfarinhada.
- ④ Salpique sobre o bolo com grãos inteiros de pimenta rosa.
- ⑤ Asse em forno médio ($180^{\circ} C$), preaquecido, por 40 minutos e está pronto!

Bolo de Fubá com Pimenta-rosa

Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de fubá
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 xícara de leite
- 4 colheres (chá) de fermento royal
- 1 colher (sopa) de Pimenta-rosa moída



Modo de preparo

- ① Em uma batedeira, bata as claras em neve e acrescente 1 xícara de açúcar e reserve.
- ② Adicione as gemas, a margarina e a outra xícara de açúcar, batendo até o ponto de gemada. Adicione o leite, a farinha de trigo, o fubá e continue batendo.
- ③ Acrescente por último a pimenta-rosa e o fermento e misture lentamente de forma envolvente as claras em neve.
- ④ Despeje a massa em uma forma untada e deixe assar em forno médio ($180^{\circ} C$), preaquecido, por aproximadamente 30 minutos.



Biscoito integral com Pimenta-rosa

Ingredientes

- 4 ovos
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 1 xícara de manteiga ou banha
- 2 colheres (sopa) de cravo e canela moído
- 1 xícara de amendoim cru ou nozes poncã
- 1 xícara de gergelim
- $\frac{1}{2}$ xícara de Pimenta-rosa
- 3 colheres de linhaça 2 colheres de fermento royal
- Farinha integral até dar consistência.



Modo de Preparo



- ① Bata os ovos, açúcar, manteiga até a mistura ficar homogênea.
- ② Acrescente os demais ingredientes exceto a linhaça, o gergelim e a pimenta-rosa e amasse bem.
- ③ Estenda a massa com o rolo (a espessura não pode ser muito fina). Espalhe o gergelim, a pimenta-rosa e a linhaça e passe outra vez o rolo suavemente para aderir as sementes à massa. Corte com forminhas conforme modelo disponível.
- ④ Unte a forma, disponha os biscoitos e asse em temperatura de 180 °C.



Ora-pro-nóbis

Nome científico:

Poreskia aculeata Mill

Família: Cactaceae

Propagação: por
partes vegetativas

Origem: continente
Americano



A ora-pro-nóbis leva este nome cujo significado é “rogai por nós”, em latim. O nome tem sua origem durante época do ciclo do ouro, na região de Ouro Preto.

Os padres europeus plantavam esta planta no entorno das igrejas, a fim de criar uma barreira natural, uma vez que seus arbustos possuem espinhos no caule.

Para driblar a dura vigilância, os consumidores das tenras folhas esperavam que o padre começasse o sermão da missa em latim, que durava tempo suficiente para que pudessem chegar às plantas e colher o quanto quisessem das folhas, garantindo, assim, uma generosa refeição.



BOLO DE ORA-PRO-NÓBIS COM LIMÃO

Ingredientes

- 4 ovos grandes
- 1/2 copo de suco de limão
- 1 xícara de água
- 1 / 2 xícara de maizena
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento Royal
- 1 colher de raspas de limão
- 2 xícaras de folhas de ora-pro-nóbis

Modo de preparo



Bata na batedeira as claras em ponto de neve e acrescente 1 xícara de açúcar até ponto de suspiro e reserve.



Bata no liquidificador as folhas de ora-pro-nóbis com 1 xícara de água e reserve.



Bata na batedeira as gemas com o suco de limão e de ora-pro-nóbis e a outra xícara de açúcar, acrescente o a maisena e a farinha de trigo, batendo até a mistura ficar homogênea.



Adicione as raspas de limão e o fermento, e por último as claras em neve ou suspiro. Mexa lentamente de forma envolvente por mais alguns minutos e disponha a massa em uma forma com furo central untada e enfarinhada.



Asse em forno médio (180° C), preaquecido, por 40 minutos e está pronto.



EMPADA DE ORA -PRO-NÓBIS

INGREDIENTES

3 ovos

1 xícara de leite ou água

1 colher de servir de maizena

2 ½ xícaras de farinha de
trigo

1 colher de açúcar

1 colherinha de sal

2 xícaras de folhas de ora-
por-nóbis

½ xícara de óleo

2 colheres de sopa de
fermento Royal

PREPARAÇÃO:

1. Bata no liquidificador os ovos, leite ou agua, óleo e as folhas de ora-por-nóbis.
2. Acrescente o sal, açúcar, maizena e a farinha de trigo e bater bem por último o Royal.
3. Unte as formas de empadinhas e coloque uma porção de massa. Coloque o recheio a gosto (queijo mozzarella com presunto picadinho, ou requeijão com cenoura, ou frango, ou carne moída) em seguida cubra com outra porção da massa.
4. Asse em forno quente (180° C) por 30 minutos.

PANQUECAS DE ORA-PRO-NÓBIS

Ingredientes

3 ovos

1 xícara de água ou leite

2 xícaras de folhas de ora-pro-nóbis

2 ramos de salsa

½ colher de sopa de sal

3 colheres de óleo

1 colher de servir de maisena

1 xícara rasa de farinha de trigo

PREPARAÇÃO:

1. Bata no liquidificador todos os ingredientes, coloque porções uniformes na frigideira antiaderente e asse dos dois lados;
2. Retire a massa cozida e recheie a gosta;
3. Sirva quente.

Jaracatiá



Nome científico:

*Vasconcellea
quercifolia* A. St.-Hil



Esta árvore é da mesma família do mamão (*Carica papaya*) e comumente encontrada no sul do país.

É muito **apreciada** na cultura local *pela* sua utilização na fabricação *de doces e geleias,* além do seus frutos serem **comestíveis**.



Uma curiosidade:
A parte que geralmente é utilizada no preparo de doces, é a medula do tronco ralada que é rica em fibras e sais minerais, como o potássio.

BRANQUINHOS DE JARACATIÁ

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ kg. de Jaracatiá fresco e ralado

1 lata de leite condensado



PREPARAÇÃO

1. Retire a casca e rale o miolo do jaracatiá e deixe na água por 10 min. retire a água e faça o procedimento 2 vezes para retirar o sabor adstringente do vegetal.

2. Coe o jaracatiá, adicione o leite condensado e cozinhe até desprender do fundo da panela.



3. Retire a massa e coloque em um recipiente que não grude e faça branquinhos.

4. Passe os branquinhos no côco ralado seco e decore a gosto.

CARÁ AEREO

Nome científico: *Dioscorea bulbifera* L.

Família: *Dioscoreaceae*

Ocorrência: Sul e Sudeste do Brasil



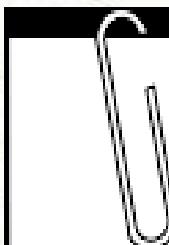
A batata-cará é também chamada de inhame em algumas regiões do país, levando a confusões com outro tubérculo que leva o mesmo nome no sul e sudeste do país.

Mas neste caso é fácil diferenciar os dois a campo já que a batata-cará é uma trepadeira que desenvolve os tubérculos na parte aérea.

Diversos povos indígenas utilizam espécies de cará nativas da América do sul na sua alimentação.

O cará é um alimento energético, rico em fibras e vitaminas do grupo B, que auxilia no processo digestivo e estimula o apetite.

PÃO DE MILHO COM BATATA-CARÁ E MORANGA



INGREDIENTES

1lt. de leite ou água
1 xícara de manteiga ou banha
1 xícara de batata cara cozida e moida
1 xícara de moranga cozida e moida
1 colher rasa de sal
3 colheres de açúcar
2 colheres de fermento para pão
2 xícaras de farinha de milho pré cozida
1kg. de farinha de trigo.

MODO DE PREPARO

1. Em uma bacia funda coloque o leite ou água com a banha, sal, açúcar ,moranga e a batata-cará, misturando bem.
2. Dissolva o fermento em um pouco de água e adicione aos ingredientes.
3. Agregue a farinha de milho e de trigo e amasse bem. A massa não deve ficar muito dura e nem mole demais, bater bem a massa até formar bolhas.
4. Unte as formas para pão e coloque porções de massa em todas as formas e deixe crescer até dobrar de tamanho.
5. Asse por 1 hora em forno quente.
6. Retire os pães assados, cubra com um pano e envolva bem com plástico para permanecer macio.



GELEIA DE BANANINHA-DO-MATO E ABACAXI SILVESTRE

Ingredientes:
1/2 kg. de bananinha-do-mato
1/2 kg. de abacaxi silvestre
1kg. de açúcar
2lts. de água

Modo de preparo

1. Lave bem as bananinhas e o abacaxi.
2. Cozinhe com casca o abacaxi e as bananinhas com 2 litros de água por uma hora.
3. Coe os ingredientes retirando somente o líquido.
4. Adicione o açúcar e deixe ferver em fogo brando até consistência de geleia.
5. Acondicione em vidro esterilizado.

Obs: A geleia não se deve mexer muito, só de vez em quando para verificar o ponto.



Bananinha-do-mato

Nome Científico: *Bromelia antiachanta* Bertol.

Família: Bromeliaceae

Ocorrência: Nos estados do ES, RJ, SP, PR, SC e RS.

É tradicionalmente cultivada como cerca viva defensiva, delimitando propriedades. Com suas folhas podem ser confeccionados tapetes e cordas rústicas.

*Na alimentação, os frutos podem ser consumidos tanto in natura quanto em doces e licores. Outro uso observado é como hortaliça pela extração de palmito, o qual é utilizado da mesma maneira que o palmito da palmeira juçara (*Euterpe edulis*), isto é, em saladas, molhos, refogados, pastéis e etc.*

A floração é anual, entre dezembro e final de janeiro e início de fevereiro. A frutificação ocorre em torno de meados de fevereiro e segue até o mês de junho.





Biomassa de banana verde

Ingredientes:

1 cacho de banana verde

Modo de preparo

1. Retire as bananas do cacho com cuidado, preservando os talos.
2. Higienize as bananas com água e sabão.
3. Coloque no fogo uma panela de pressão com água até a metade e deixe ferver.

4. Assim que a água ferver, coloque as bananas higienizadas na água quente da panela de pressão para que levem choque térmico.
5. Tampe e deixe em fogo alto até começar a chiar.
6. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe na pressão por 10 minutos.
7. Desligue e espere a pressão sair normalmente, sem forçar.
8. Abra a panela e com a ajuda de um pegador, retire as bananas e vá retirando as polpas.
9. Coloque as polpas em um liquidificador ou processador e bata com um pouco de água, sem colocar água demais.
10. Não deixe esfriar, bata a polpa quente até formar uma pasta bem espessa, a biomassa.

11. Guarde em porções pequenas, cubos para sucos e 1/2 xícara e 1 xícara para pratos culinários. A quantidade recomendada de banana verde não deve ultrapassar o consumo de duas colheres de sopa de sopa de biomassa de banana verde por dia.

Banana

Distribuição geográfica: África, Região do Caribe,

Oriente Médio, América central e do sul

Família: Musaceae

Espécies comestíveis : *Musa acuminata* Colla e *Musa balbisiana* Colla

Reprodução : Assexuada

A banana é rica em carboidratos, sais minerais e vitaminas; e possui poucos lipídios. Sua composição faz com que seja um alimento muito saudável, capaz de:



Prevenir a anemia, porque contém ferro;

Reducir os riscos de derrame, e a pressão alta, por conter potássio;



Regular o intestino, graças às suas fibras e lipídios.



Aliviar azias e enjoos, agindo como antiácido natural.





Nome Científico: *Syagrus romanzoffiana* (Cham.) Glassman

Família: Arecaceae

Origem: América do Sul

Utilizado na forma de

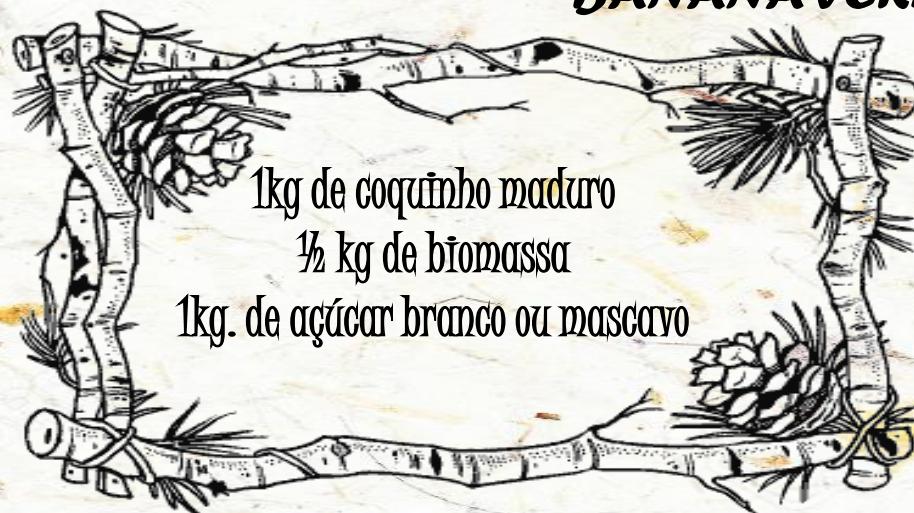


Os frutos do jerivá são avidamente procurados por várias espécies de animais, como aves, peixes, lagartos e graxains

As flores costumam ser muito procuradas por toda classe de insetos, o que a torna de extrema importância na recuperação de áreas degradadas.

Os índios Guaranis de Misiones, Argentina, utilizam o tronco desta espécie para a confecção de tambores, e as fibras das folhas jovens servem para a confecção de instrumentos musicais de corda.

DOCE DE JERIVÁ COM BIOMASSA DE BANANA VERDE



MODO PREPARO

1. BATA NO LIQUIDIFICADOR (PULSAR) OS COQUINHOS ATÉ RETIRAR A POLPA.

2. COE A POLPA PARA RETIRAR AS FIBRAS.

3. COLOQUE NA PANELA O AÇÚCAR, A POLPA E A BIOMASSA E DEIXE COZINHAR EM FOGO LENTO ATÉ DESGRUDAR DO FUNDO DA PANELA OU SE A MASSA ESTIVER BRILHANTE.

4. ACONDICIONE O DOCE EM RECIPIENTE ESTERILIZADO E GUARDE NA REFRIGERAÇÃO.



Pratos com ora-pro-nóbis. Foto: Elisângela Lopes



Branquinho de jacaratiá. Foto: Elisângela Lopes



Pão de milho com cará-aéreo. Foto: Elisângela Lopes



Geleia de jerivá. Foto: Elisângela Lopes

